

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Фортуна»
Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста
и инвалидов**

СОГЛАСОВАНО:

экспертно-методический совет

«21» апреля 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ХМАО - Югры

«КЦСОН Фортуна»

 Н.В. Молокова

«22» апреля 2015 г.

ПРОГРАММА
курса социальной реабилитации
по трудотерапии
«Труд на кончиках пальцев»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением

Ротарь-Штых В.Ю.

«20» апреля 2015 года

Составитель программы:

Инструктор по труду

Качанова М. В.

г.п. Междуреченский, 2015 год

Содержание

I. Информационная карта	3
II. Пояснительная записка	
Актуальность.....	5
Целевая группа.....	6
Цель и задачи.....	6
Формы и методы	7
III. Содержание программы	
Этапы реализации программы	8
Основное содержание.....	8
Учебно-тематический план.....	12
Ресурсы	15
Контроль и управление программой.....	16
IV. Критерии оценки качества социальных услуг	17
V. Ожидаемый результат	18
Список литературы.....	19
VI. Приложения	20

Информационная карта

Муниципальное образование	Кондинский район
Название учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Фортуна»
Наименование программы	Программа курса социальной реабилитации по трудотерапии «Труд на кончиках пальцев»
Основание для разработки	Положение об отделении. Должностная инструкция.
Составитель и исполнитель программы	Инструктор по труду социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов Качанова Марина Викторовна
Цель и задачи программы	<p>цель – Восстановить и развивать (по возможности) нарушенные функциональные возможности граждан пожилого возраста и инвалидов, формировать компенсаторные навыки по самообслуживанию посредством трудотерапии.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разработать методики, изучающие эффективность занятий, и апробировать их на основе культурных традиций народных промыслов. ❖ Разработать и апробировать комплекс упражнений для суставов верхних конечностей. ❖ Снимать психоэмоциональное напряжение и развивать механизм эмоционально-личностной адаптации; ❖ Способствовать восстановлению мелкой моторики кистей рук у граждан пожилого возраста.
Сроки реализации программы	апрель 2015г. - апрель 2018г.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Применение разработанных методик клиентами в самостоятельной, бытовой жизни. ➤ Удовлетворённость граждан пожилого возраста

	<p>своей деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Развитие мелкой моторики стареющих кистей рук; ➤ Расширение кругозора, помощь в адаптации к современным условиям жизни; ➤ Снятие психоэмоционального напряжения;
Контроль и управление программой	<p>Общий контроль за ходом реализации программы осуществляет заведующий социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов.</p> <p>Контроль за выполнением мероприятий в рамках программы и целевым использованием бюджетных средств по закупке подручных материалов осуществляет инструктор по труду М.В.Качанова. А также проведение мониторинга удовлетворённости клиентов, диагностики.</p> <p>По окончании реализации программы - отчёт о выполнении запланированных мероприятий.</p>

Пояснительная записка

Актуальность

Старость – возраст творчества. Молодым кажется, что в 40 лет все жизненные перспективы сходят на «нет». Однако пересекая этот рубеж, многие понимают, что жизнь ещё и не начиналась. После сорока, как ни удивительно, сохраняется уверенность в том, всё ещё впереди, а в шестьдесят становится совершенно ясно, что до тех пор, пока здоровье позволяет, ничего не потеряно! И если вы всю жизнь мечтали заняться творчеством – пенсионный период самое время реализовать себя в этом направлении! Накопленный жизненный опыт и появившееся свободное время только способствуют возможности творческой реализации.

Но в пожилом возрасте у человека возникают склонности к ограничению двигательной активности, снижается умственная деятельность. Одним из видов активного досуга является трудотерапия. Трудотерапия помогает пожилым людям продуктивно организовывать независимую жизнь и получать от нее удовольствие. Основной фактор мотивации пожилых людей к участию в трудотерапии – ощущение значимости труда, чувство собственной необходимости. Общие основы физиологического понимания терапевтического воздействия труда изложены в высказываниях И.П. Павлова: *«В труде тренируется сила нервных процессов, формируется и восстанавливается их здоровое соотношение, правильное взаимодействие различных систем в головном мозге, которое является основой здоровой личности, целостности нашего «Я».* Нередко пожилые люди и инвалиды, вынужденно находившиеся в особых депривационных условиях, испытывают потребность выполнять какой-либо труд. Целесообразность участия пожилых людей в трудовой деятельности основана на ряде научных положений: чтобы труд был необременительным (посильным), был полезным для здоровья пожилых людей, имел лечебный характер воздействия.

В связи с этим в учреждении социального обслуживания населения «Фортуна» многие годы практикуется трудовая терапия для пожилых людей и инвалидов на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов. С 2010г. по 2014год занятия проводились по программе «Труд, согревающий душу». В связи с реструктуризацией отделения и анализа результатов программы возникла потребность в написании программы «Труд на кончиках пальцев», позволяющей разработать и апробировать методики для изучения эффективности реабилитационного процесса на основе культурных традиций народных промыслов. Учитывая то, что 2015 год объявлен губернатором округа Н.В.Комаровой годом сохранения и развития традиционных промыслов и ремёсел, исторического и культурного наследия народов, населяющих Югру, поэтому актуальность данной программы очевидна.

Трудотерапия является активным методом восстановления и компенсации нарушенных функций при помощи различной работы, направленной на создание полезного продукта. Трудовая терапия осуществляется в комплексе с другими методами реабилитации, закрепляя эффект их воздействия. Она способствует физическому и интеллектуальному развитию, коррекции двигательных функций и нормализации общих физиологических параметров организма (обмена веществ, состояния сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем), улучшению сна, настроения, аппетита. Трудовые движения и операции стимулируют физиологические процессы, мобилизуют волю, дисциплинируют, приучают к концентрации внимания, создают бодрое настроение, направляют активность в русло предметной, результативной и дающей удовлетворение деятельности. Занятие трудом раскрывает перед гражданами пожилого возраста и инвалидами перспективу восстановления способностей общения в процессе труда, формирует осознание причастности к общей деятельности.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, перенёвшие различные виды заболеваний, находящиеся на курсе социальной реабилитации, а также проходящие оздоровление на базе социально - реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов по путевочной и курсовочной системе.

Цель, задачи и сроки реализации

Цель: Восстановить и развивать (по возможности) нарушенные функциональные возможности граждан пожилого возраста и инвалидов, формировать компенсаторные навыки по самообслуживанию посредством трудотерапии.

Задачи:

- ❖ Разработать методики, изучающие эффективность занятий по трудотерапии и апробировать их на основе культурных традиций народных промыслов;
- ❖ Разработать и апробировать комплекс упражнений для суставов верхних конечностей;
- ❖ Снимать психо-эмоциональное напряжение и развивать механизм эмоционально - личностной адаптации;
- ❖ Способствовать восстановлению у граждан пожилого возраста мелкой моторики кистей рук.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на три года: апрель 2015 года – апрель 2018 года.

Организационный этап:

Апрель-май 2015 год

Подбор и разработка диагностических карт, изучение новых пед технологий для применения на занятиях трудотерапии

Практический этап:

Июнь 2015 – март 2018 года

Реализация курсов реабилитации по трудотерапии в соответствии с основным содержанием.

Аналитический:

Апрель 2015 года.

Аналитический отчет по реализации программы.

Формы и методы реализации программы

В таблице приведены технологии (методики), которые используются мной в ходе проведения занятий по трудотерапии и применяются ко всем видам деятельности инструктора по труду в рамках курса реабилитации.

Формы	Технологии (Методы)
Творческая мастерская	Технология коллективного взаимообучения (работа в парах, притче терапия, рефлексия)
Форум	Кейс-технология (частично-поисковый, исследовательский, метод проектов)
Интерактивный экскурс	Технология естественного обучения (беседа, практикум, игра)
Занятие- путешествие	Этнопедагогическая технология (ролевая игра, народное творчество, притче терапия, дискуссии)
Мастер-класс	Технология эвристического обучения (мотивация, мозговой штурм, дискуссия, поисковый метод)
	Мультимедийные технологии (презентации, объяснительно-иллюстративный)
	Технология АМО (А-активные М-методы О-обучения) - это методы, стимулирующие познавательную деятельность. (Самолётик пожеланий, золотой ключик; Земля, воздух, вода; метод комплиментов)

Содержание программы

Программа курса социальной реабилитации по трудотерапии «Труд на кончиках пальцев» рассчитана на реализацию полного и краткосрочного курса реабилитации. По желанию и медицинским показаниям граждане пожилого возраста и инвалиды могут пройти полный курс реабилитации, который составляет **21 день** или краткосрочный курс, составляющий **14 дней**. Программа рассчитана на эти сроки.

Этапы реализации курса реабилитации **Полный курс реабилитации (21 день)**

Организационный этап - 3 дня.

Диагностика двигательных способностей клиентов в зависимости от перенесённых заболеваний. Разработка комплекса реабилитационных занятий с учётом их индивидуальных особенностей. (см. Приложение №1)



Основной этап – 15 дней.

Реализация программы в соответствии с учебно-тематическим планом работы. Промежуточная диагностика эффективности реабилитационного процесса. Мониторинг комфортности клиентов. (см. Приложение №4)



Аналитический (итоговый) этап – 3 дня.

Завершение реабилитационного периода. Итоговая диагностика двигательных способностей клиентов после проведённых мероприятий. Анализ степени эффективности реабилитационного процесса. Выводы.

Краткосрочный курс реабилитации (14 дней)

Организационный этап - 2 день.

Диагностика двигательных способностей клиентов в зависимости от перенесённых заболеваний. Разработка комплекса реабилитационных занятий с учётом их индивидуальных особенностей. (см. Приложение №1,4)



Основной этап – 10 дней.

Реализация программы в соответствии с учебно-тематическим планом работы. Мониторинг комфортности клиентов. (см. Приложение №4)



Аналитический (итоговый) этап – 2 дня.

Завершение реабилитационного периода. Итоговая диагностика двигательных способностей клиентов. Выводы.

Основные составляющие процесса трудотерапии:

1. Учет пожеланий и интересов клиента.
2. Требования к труду.
3. Возможности клиента: медицинские показания к труду, самоорганизация и внутренние ресурсы.
4. Мотивация к труду: заинтересованность и направленность на трудовой процесс.
5. Материально-техническое обеспечение: координация основных и вспомогательных трудовых процессов.
6. Поощрение или вознаграждение за труд.
7. Рабочая обстановка (нормализация, улучшение условий труда).
8. Межличностные отношения клиентов.
9. Результаты труда: время выполнения работы, количественные и качественные единицы измерения труда. (Приложение № 2)

По результатам диагностики (Приложение №1) на организационном этапе выбирается форма работы с клиентом (по его желанию) – групповая или индивидуальная. В основе подбора упражнений для индивидуальных занятий лежит динамическая анатомия и физиология труда.



В рамках программы занятия трудовой деятельностью разделены на блоки:



Выбор видов трудовой деятельности зависит от основного заболевания гражданина пожилого возраста и инвалида, проходящего курс социальной реабилитации, и направлен на восстановление функциональных возможностей организма. Характер труда является *щадяще-активирующим*, он не связан с использованием специального оборудования и механизмов.

При трудотерапии сам процесс функционирования поражений системы выступает в качестве лечебно-восстановительного и поддерживающего фактора. Трудовые движения и операции стимулируют физиологические процессы, вызывают гармоничное функционирование основных систем больного, мобилизуют его волю, дисциплинируют, приучают к концентрации внимания, создают бодрое настроение, освобождают (отвлекают) от мыслей о болезни, возбуждают психологическую активность, направляя ее в русло предметной, осмысленной, результативной и дающей удовлетворение деятельности. Трудовая терапия выглядит как терапия занятостью с использованием ранее приобретенных навыков.

В терапии трудом выделяют три основные формы:

Производственная трудотерапия, которая подготавливает пациента к профессиональной деятельности (по возможности и желанию клиента). Такая

форма трудотерапии осуществляется в близких условиях к производству (на стендах, тренажерах, станках и так далее);

Общеукрепляющая трудотерапия, которая направлена на поддержание трудоспособности в ситуации с длительным течением болезни;

Восстановительная трудотерапия, которая направлена на восстановление потерянных функций или предупреждение расстройств движения.

Среди трудовых операций выделяют следующие группы:

- ❖ Трудотерапия, которая развивает координацию движений и увеличение чувствительности пальцев. К ней относят печатание, плетение, вязание и другие упражнения.
- ❖ Трудотерапия, которая развивает силу и выносливость мышц в руках. В нее включают такие упражнения как работа напильником, рубанком, лепка и другие.
- ❖ Трудотерапию облегченного режима. В нее входят изготовление марлевых масок, поролоновых игрушек, сматывание ниток, картонажные работы и другие.

В лечении таких заболеваний как психические болезни, инсульты, полиомиелит, повреждения нервной системы метод трудовой терапии совмещают с массажем и лечебной гимнастикой. Перед ее проведением также обязательно проводят упражнения и либо массаж, либо самомассаж. Длительность выполнения трудовых работ колеблется от десяти минут до получаса. Во время выполнения работ делаются паузы, наполненные активным отдыхом, между работами проводится самомассаж. Выполнение любой работы тренирует мышцы и восстанавливает функции поврежденной конечности. Особое внимание при снижении тонуса мышц-сгибателей уделяется восстановлению пальцевого захвата.

На занятиях большое внимание уделяется гимнастике для пальцев рук.

(см Приложение № 3)

Гимнастика для пальцев рук - прекрасная вещь для тех, кто страдает атеросклерозом сосудов головного мозга и ухудшением памяти. Занимаясь, вы не просто двигаете пальцами, а осознате и контролируете свои действия, поэтому гимнастика повышает зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания. Объясню: связь рук с мозгом перекрестна, правая рука связана с левым полушарием, а левая рука — с правым. Таким образом, распределение энергии идет равномерно (уставшее возбужденное полушарие затормозит, незадействованное — проснется, активизируется).

Упражнения гимнастики для пальцев рук хорошо дополняют медикаментозные методы лечения атеросклероза. Регулярное выполнение пальчиковой гимнастики (ежедневно или даже два раза в день) позволяют лучше запоминать стихи, осваивать иностранные языки, не забывать дни рождения ваших родных и друзей, помнить фамилии любимых артистов, писателей.

Развивая мелкую моторику пальцев рук, трудотерапия оказывает влияние не только на речь, но также на внимание, память и мышление. Поэтому тем, кто хочет оставаться в здравом уме и твердой памяти до глубокой старости, необходимо подобрать себе творческое хобби по душе. Таких занятий предостаточно в социально-реабилитационном отделении: вышивка, вязание, вышивание бисером, макраме, оригами, выжигание. И даже если в свободное время брать в руки кубик Рубика, вполне можно сохранить светлую голову надолго.

Примерный учебно-тематический план на полный курс реабилитации – 21 день. (групповые занятия)

№	Темы занятий	Теория	Практика	дата
	« Идеи из бабушкиного сундука » -ремёсла, фольклорные праздники и традиции. (на основе опыта и воспоминаний граждан пожилого возраста)			
1.	Давайте познакомимся	О пользе трудотерапии	Вторая жизнь предмета (мозговой штурм) Гимнастика для рук (см.приложение№3)	
2.	Ремёсла			
	Фольклорные праздники и обряды на Руси	Интерактивный экскурс «Осенние кузьминки»	Плетение циновок. Плетение пояса в бутылке.	
3.	Деревянное зодчество Сибири	Домовая резьба, деревянные игрушки	Кукла «Бусинка», Трафаретная роспись	
4.	Обереги		Изготовление оберега в дом.	
5	Финно-угорский мир	Интерактивный экскурс «Праздники малочисленных народов Севера»;	Кукла «Акань», Оберег «Пупок», Национальная игольница	
6	«Всё начиналось от дома, от печки»	Интерактивный экскурс «Семейный лад»	Кукла «Отдаю за подарок»	
	«Бумажная карусель» - декупаж, оригами, модульное оригами, вытынанки.			
7	«Путешествие в бумажный мир»	История производства	Изготовление треугольного модуля.	

		бумаги, технологии, изделия современных художников.		
8	Модульное оригами	А знаете ли вы?	Сборка лебедя	
9	Оригами	Лечебный шар «Кусудама»	Изготовление модулей к шару и сборка шара.(работа в парах)	
10	декупаж	История декупажа	Превращение кофейной банки в вазу	
11	Резьба по бумаге	История вытынанки	Изготовление панно	
«Крупотерапия» - природные и сыпучие материалы.				
12	Работа на ковровой фабрике	История ковра, знаменитые фабрики Сибири	Изготовление ковра ручной работы. Выкладывание узорov сыпучими материалами (фасоль, камушки ракушки, пуговицы)	
13	Мимолётные картины на песке и манке.	«Пейзаж», «Натюрморт», «Портрет».	«Моё настроение», «Мои любимые цветы», «Мои внуки»	
14	Кладовая природы	Берёза, бабушка лён, лекарственные растения и цветы.	Изготовление фигурки «Хранитель леса», Изготовление бус из бересты.	
15	Мозаика	История мозаики	Панно из яичной скорлупы	
16	Ханты и манси	Орнамент в жизни народов севера	Изготовление нагрудного украшения	
«Спицетерапия» - вязание, бисер, вышивка лентами. вышивка,				
17	Вязание крючком	Виды вязания, О пользе рукоделия, 9 причин заниматься рукоделием	Прихватка «Спираль» Шарф в технике «Брумстик», Палантин «На вилке» Вязание шали по схеме, Вязание тапочек, пинеток	
18	Вязание спицами	История вязания	Вязание хантыйской	

			резинки, Вывязывание узора	
19	Вышивка лентами	Из истории вышивки Виды композиций	Вышивка миниатюры Вышивка по открытке	
20	Бисероплетение	Виды плетений	Плетение жгута, Плетение пасхального яйца, Плетение цветка, Плетение «денежного» дерева	
21	Вышивка простыми швами	Отделка вышивкой изделия Мода и вышивка	Вышивка кармашка в технике «Рококо», Вышивка подушки, Вышивка пуговицы	

Учебно-тематический план индивидуальных занятий. (21 день)

Ф.И.О.клиента _____

Дефекты опорно-двигательного аппарата	Содержание занятия	Уровень нагрузки													
		дата													
1 Локтевой сустав	Сматывание ниток на локоть														
2 Плечевой сустав	Работа на тренажёре «Дуга»														
3 Кистевой сустав	Наматывание ниток в клубок, работа на тренажёре «болт-гайка-отвёртка»														
4 Захват	Стакан, мячи, крупы, спичек, скрепок закручивание шурупов, гаек														
6 Координация	Ритмическая организация движений														
7 Тонус мышц	Самомассаж,														
8 Чувствительность	Крупотерапия														
9 Подвижность пальцев	Пальчиковая гимнастика														

Ресурсы

Программа мало затратная, реализуется за счёт средств текущего финансирования учреждения.

Материально - технические ресурсы

Занятия по трудотерапии проходят в просторном, светлом, хорошо оборудованном кабинете. Для граждан пожилого возраста и инвалидов имеется современное швейное оборудование: швейные машины фирм «Брайзер» и «Джаноме». Установлен раскроечный стол, универсальные манекены, парогенератор. В кабинете имеются столы для рукоделия, удобные стулья, инструменты и приспособления для разных видов ручной работы.

Кадровые ресурсы

Общий контроль над ходом реализации программы осуществляет *заведующий социально-реабилитационным отделением* для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Контроль за выполнением мероприятий в рамках программы и целевым использованием бюджетных средств по закупке подручных материалов осуществляет *инструктор по труду М.В. Качанова*.

Информационные (электронные) ресурсы

Диски DVD с учебно-практическими занятиями, материалами.

Материалы сайтов

Страна мастеров – режим доступа: <http://stranamasterov.ru/> ;

Ярмарка мастеров - режим доступа: <http://www.livemaster.ru/>;

Фестиваль педагогических идей -режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Методические ресурсы

- ✓ Технологические карты,
- ✓ Разработанные методики для развития двигательной активности клиентов.

Контроль и управление программой

Общий контроль за ходом реализации программы осуществляет **заведующий социально - реабилитационным отделением** для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Контроль за выполнением мероприятий в рамках программы и целевым использованием бюджетных средств по закупке подручных материалов осуществляет инструктор по труду М.В.Качанова. А также проведение мониторинга удовлетворённости клиентов, диагностики.

По окончании реализации программы - отчёт о выполнении запланированных мероприятий.

Критерии оценки качества услуг

Качество социальных услуг, оказываемых клиенту, предлагается отслеживать по следующим критериям:

1. Обученность клиента самостоятельному применению методик трудотерапии в бытовой жизни.
2. Удовлетворённость клиента курсом трудотерапии;
3. Снятие психоэмоционального напряжения;
4. Расширение кругозора, социальная реабилитация в современном мире.

Для этого по окончании курса реабилитации проводится *анкетирование* клиентов (см. Приложение 4).

По результатам делается вывод об эффективности социальных услуг.

Ожидаемый результат

К концу *полного курса реабилитации* граждане пожилого возраста и инвалиды должны научиться:

1. Применять разработанные инструктором по труду методики трудотерапии в самостоятельной, бытовой жизни.
2. Научиться самостоятельно развивать мелкую моторику стареющих кистей рук;
3. Уметь снимать психоэмоциональное напряжение через занятия трудом

К концу *краткосрочного курса реабилитации* граждане пожилого возраста и инвалиды должны научиться:

1. Применять разработанные инструктором по труду методики трудотерапии в самостоятельной, бытовой жизни.
2. Научиться самостоятельно, развивать мелкую моторику стареющих кистей рук;
3. Уметь снимать психоэмоциональное напряжение через занятия трудом

Список литературы

- 1.Алексеевич Г.С. К вопросам об эмоциональной жизни людей пожилого и старческого возраста//Проблемы личности. – М,1970.
- 2.Альтшулер Е.А., Колосов А.В. Наука о долголетии. – М.: Союз,1974.–252 с.
3. Белов В.И. Психологическое здоровье. – Спб, "Респекс",1997.
- 4.Возраст мудрости – возраст созидания / Программа развития ООН. – М., 1999. –75с.
- 5.Козлова Т.З. Социальное время пенсионеров: этапы самореализации личности. – М., 2004. – С. 87.
- 6.Котельников Г.П. Энциклопедия жизни пожилого человека. – М., 2004.–С. 162.
- 7.Хана Т. Искусство не стареть. (Как вернуть гибкость и здоровье.): Пер. с англ. – Спб., 1996. С.116-117.
- 8.Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско–торговая корпорация "Дашков и К", 2002. –340с.
9. Холостова Е.И. Пожилой человек в обществе: В 2 ч. М.: Социально-технологический институт, 1999.–320с.
10. Человек и труд, 1996, №11. – 55с.
- 11.Шапиро В.Д. Социальная активность пожилых людей. М.1983.

Приложения

Приложение № 1

Лист диагностического исследования клиента

(Ф,И,О.клиента)

1-2 балла-низкий уровень

3-4 балла-средний уровень

5 баллов –высокий уровень

<i>Критерии</i>	<i>Первичная диагностика</i>	<i>Промежуточная</i>	<i>Итоговая</i>
Двигательные функции верхних конечностей			
Гибкость			
Захват			
Координация			
Мышечная сила			

Выполнение процедур трудотерапии

Ф.И.О.клиента	Уровень нагрузки	Форма	Режим

Дата начала занятий по трудотерапии:

Дата окончания занятий по трудотерапии

Результаты трудотерапии:

а) восстановление функций

б) социально-бытовая активность

в) степень освоения производственных операций и производительность труда

Инструктор по труду _____

Зав.отделением _____

Журнал учёта продукции, изготовленной больными в процессе трудотерапии

№ п/п	Дата	Число больных, выполняющих трудовые операции	Наименование трудового процесса	Наименование и количество изготовленной продукции	Примечание

Комплексы применяемых упражнений**Гимнастика для пальцев рук №1****«Вязание»**

Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой, подушечка большого пальца левой руки касается подушечки указательного пальца правой руки. Поменять положение, повторить 10-20 раз. Затем подушечка большого пальца правой руки касается среднего пальца, безымянного, и мизинца. Повторить 10-20 раз с каждым пальцем и поменять положение.

«Весла»

Кладем правую ладонь на тыльную часть левой ладони перед собой, образуя неправильную «лодочку». Большие пальцы раскрыты и торчат по бокам, как весла. Вращаем «веслами» поочередно назад и вперед.

«Квадрат»

Большой палец правой руки касается указательного, среднего, безымянного и мизинца левой руки. Одновременно большой палец левой руки касается указательного, среднего, безымянного и мизинца. Повторить 10 раз.

«Лодочка»

Прижимаем ладони друг к другу и поворачиваем «лодочку» так, чтобы правая рука тыльной стороной смотрела на вас, закрыв собой левую ладонь. Затем правую ладонь поднимаем вверх, образуя прямоугольник. Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой. Меняем положение и делаем прямоугольник с левой рукой. Повторить 10-20 раз.

Упражнения для рук №2

(повторять 5 раз)

1. Сжать пальцы в кулак, затем растопырить в разные стороны.
2. Потереть ладони друг о друга круговыми движениями.
3. Быстро растереть ладони друг о друга до ощущения тепла.
4. Погладить колени.
5. Поцарапать стол, как кошка.
6. Пальцы сгибать и разгибать в малых суставах
7. Поворачивать ладони вверх вниз.
8. Положить ладони на стол, поднимать по 1 пальцу.
9. Ладони на ребро, пальцы в колечки соединяем поочередно. Соединить большой и указательный пальцы рук, растопырить. Затем большой и средний, растопырить. Большой и безымянный, растопырить. Большой и мизинец, растопырить.
10. Щелбаны. Выполнять всеми пальцами поочередно.
11. Захватить стакан, сжать. Стакан передавать из руки в руку.
12. Взять маленький шарик, покатаь в ладонях.
13. Взять большой мячик, покатаь по столу. Следить, чтобы сгибалась и разгибалась кисть.

14. Помассировать кончики пальцев сдавливающими движениями пальцев другой руки.
15. Упражнение с бельевыми прищепками. Нужно сначала прицепить к чему-нибудь, а затем отцепить обычные бельевые прищепки. Попросите своего подопечного помочь вам, когда вы развешиваете влажное белье. Тогда упражнение вызовет больше энтузиазма, и принесет ощущение полезности.
16. Намазать руки кремом и растирать крем до полного впитывания. Постараться втереть крем в запястья, пальцы и ногти. Упражнение особенно приветствуется женщинами, т.к. желание быть красивой, ухоженной присуще любому возрасту.
17. Пальчиковые ванны. Набрать в емкость любую крупу или песок, запускать туда руки, перебирать пальцами. Можно спрятать в емкости мелкие предметы и попросить подопечного найти их среди крупы.
18. Рассыпать по столу спички, монеты или пуговицы. Сложить их в коробок, копилку или банку.
19. Полезно лепить из пластилина, глины, теста.
20. Настольные игры. Пазлы, шашки, домино, карты тренируют и мелкую моторику, и мышление.
21. Положить в мешок мелкие предметы разной фактуры, запустить руку внутрь. Не глядя, на ощупь определить, что находится в мешке.

Пальчиковая гимнастика Комплекс №3

1. Ладони на столе (на счёт «раз-два» пальцы врозь - вместе)
2. Ладонка-кулачок-ребро (на счёт «раз-два-три»)
3. Пальчики здороваются (на счёт «раз-два-три - четыре- пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой руки, а потом левой бегают по столу. Те же движения делают одновременно («дети бегут на перегонки»))
5. Дети бегут на перегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно)
6. Кольцо (кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; то же выполнять пальцами левой руки; те же движения одновременно пальцами правой и левой руки)
7. Бочонок с водой (согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие)
8. Поочередное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе): правой руки, левой руки, обеих рук одновременно.

Потешки

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки,

Лисичке- сестричке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

(При помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца).

Пальчик- мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.

(Инструктор показывает большой палец правой руки и говорит, как бы обращаясь к нему: прикасается кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца).

Этот пальчик- дедушка,
Этот пальчик- бабушка,
Этот пальчик- папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик- Я,
Вот и вся моя семья.

(Предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца)

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик- прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди.
Встали пальчики, ура!
К внукам нам идти пора.

(Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Затем обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики).

Тест "Ваш творческий потенциал"

Если для вас это актуально, то попробуйте выяснить какой же у Вас творческий потенциал.

Если Вы уже состоялись как художник или музыкант, то, очевидно, прохождение этого теста не должно представлять для Вас интереса.

Выберите один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

- а) да, неизвестное вас привлекает;
- б) неизвестное вас не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

- а) да;
- б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

- а) да;
 - б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
 - в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство
9. Когда вы терпите неудачу, то:
- а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
 - б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
 - в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.
10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:
- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
 - б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
 - в) преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
- а) да;
 - б) нет, боитесь сбиться с пути;
 - в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.
12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:
- а) да, без труда;
 - б) всего вспомнить не можете;
 - в) запоминаете только то, что вас интересует.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:
- а) да, без затруднений;
 - б) да, если это слово легко запомнить;
 - в) повторите, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:
- а) остаться наедине, поразмыслить;
 - б) находиться в компании;
 - в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:
- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
 - б) вы более-менее довольны;
 - в) вам еще не все удалось сделать.
16. Когда вы одни:
- а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;
 - б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
 - в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.
17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:
- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
 - б) вы можете делать это только наедине;

в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1;

за ответ «в» — 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство; вопрос 10 — амбициозность; вопросы 12 и 13 — «слуховую» память; вопрос 11 — зрительную память; вопрос 14 — ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 — способность абстрагироваться; вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Тест

Экспресс диагностика уровня самооценки личности (Методика диагностики самооценки):

Инструкция.

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

Опросник методики экспресс диагностики самооценки.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Я чувствую свою ответственность по работе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

тест «ЛЕСЕНКА»:

Инструкция к проведению: Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек.

Клиенту дается следующая инструкция:

- Представьте себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие люди на свете - самые умные, красивые и т.д., у них все получается, их любят все. А на самой нижней ступеньке те, кто прогуливал в детстве школу, плохо учился, ни в чем не добился успеха. Все остальные клиенты расположились на других ступеньках между этими крайностями. Одни выше, другие ниже. Важно, чтобы клиент правильно понял расположение на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. Далее спросите, на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Заниженная самооценка - 1-я, 2-я, 3-я ступенька.

Средняя (адекватная) - 4-я, 5-я, 6-я, 7-я.

Завышенная самооценка - 8-я, 9-я, 10-я.

Шкала оценки потребности в достижении (Орлов Ю.М.)

Шкалы: уровень мотивации достижения

Назначение теста Диагностика мотивации достижения. Шкала состоит из 23 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "Да" или "Нет".

Тест

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.

13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

- ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;
- ответы «Нет» на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ). Таблица переводы "сырых" баллов в стандартные.

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УСПЕХА И БОЯЗНИ НЕУДАЧИ

Инструкция к тесту

На приведенные ниже вопросы необходимо ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» подразумевает как явное «да», то есть «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет». Отвечать на вопросы следует достаточно быстро, подолгу не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, и является наиболее точным.

ТЕСТ

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив при достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

1 балл получают ответы «да» на вопросы 1-3, 6, 10-12, 14, 16, 18-20; ответы «нет» на вопросы 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Подсчитывается общее количество баллов.

- Если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).
- Если он набирает от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).
- Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен. При этом 8-9 баллов ближе к боязни неудачи, а 12-13 баллов ближе к мотивации успеха.

Мониторинг комфортности клиентов

Критерии	Баллы (от 1 до 3) промежуточный	Конечный результат
Восприятие предметно-пространственной среды		
Освещённость кабинета		
Температурный режим		